

## Organisatorisches

- Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf bis Freitag, 10. Dezember 2021 an das Katholische Bildungswerk Kärnten, z.H. Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
- Persönliches Informationsgespräch im Dezember 2021
- Drei Hospitationen à 90 Minuten mit Nachbesprechung
- Dokumentation und Präsentation einer Mitten im Leben-Einheit
- Lehrauftritt inkl. Praxisarbeit
- Bereitschaft zur Weiterbildung (mindestens 1x im Jahr) sofern Sie mit Gruppen arbeiten
- Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl
- Übernachtungen bitte direkt im Stift St. Georgen am Längsee unter 04213 2046 buchen.

**Informationsabend**  
am Dienstag, 23. November 2021, 19 Uhr, online

**Anmeldung**  
unter Tel.: 0676 8772 2427 oder Mail: [ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at)

**Lehrgangskosten**  
€ 790,- inklusive Arbeitsunterlagen; Teilzahlung ist möglich.

Bildungsförderung für Arbeitnehmer\*innen des Landes Kärnten kann unter bestimmten Voraussetzungen in Anspruch genommen werden.

**Anmeldeschluss**  
Freitag, 10. Dezember 2021

## Informationen und Anmeldung

Lehrgangsleitung Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner  
Referentin für Mitten im Leben  
Katholisches Bildungswerk Kärnten – Senior\*innenbildung  
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0676 8772 2427  
Mail: [ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at)  
[www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung)

Veranstalter:



Mit Unterstützung von:

LAND  KÄRNTEN



Titelseite Fotos: fröhliche Damen: © iStock.com/Cecilie\_Arcurs - (n)ever (s)top Learning: pixabay.com/Gerd Altmann  
Spruch: Bernhard Kraus; entnommen Methodenmappe Prof. X. Fiederle

Lehrgang Aus- und Weiterbildung  
zum/zur Gruppenleiter\*in in der Senior\*innenbildung

## Mitten im Leben

aktiv und selbstbestimmt  
älter werden



Jänner 2022 bis Dezember 2022  
im Stift St. Georgen am Längsee

# Mitten im Leben

## aktiv und selbstbestimmt älter werden

Mitten im Leben-Kurse sind ein seit Jahren bewährtes Trainingsprogramm für ältere Menschen. Zugrunde liegt eine wissenschaftliche Studie der Universität Erlangen die belegt, dass ein kombiniertes und systematisches Training von Körper, Geist und Seele nachhaltige Effekte auf den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität im Alter haben.

Die vier Säulen dieses Bildungsprogramms sind:

1. Gedächtnis – mit Spaß geistig fit bleiben
2. Bewegung – beweglich bleiben durch gezielte Bewegungsübungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
3. Erhalt und Erwerb von Alltagskompetenzen – u.a. auch Umgang mit (neuen) Medien, Handy und Co
4. Lebensfreude – Gemeinschaft erleben und soziale Kontakte genießen, Lebens- und Glaubensfragen zur Sprache bringen, Kraftquellen finden, Talente und Fähigkeiten (wieder)entdecken

Die Umsetzung dieses Programms erfolgt durch eigens ausgebildete Gruppenleiter\*innen. Wenn Sie sich beruflich, nebenberuflich oder in der Pension in der Leitung solcher Gruppen engagieren, ihre eigene Kreativität entdecken, sowie Anerkennung und Wertschätzung erfahren wollen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben, bieten wir Ihnen diesen Lehrgang an.

mitten im Leben  
nicht aufhören mit  
Träumen  
Spielen  
Aufblühen  
Frucht bringen  
Weiterwachsen  
in den Himmel

in die Erde  
in unzähligen  
Verästelungen  
so immer mehr  
näherkommen  
meiner  
LebensMitte

## Inhalte des Lehrgangs

- Die vier Säulen des Mitten im Leben-Angebots kennen und vermitteln lernen
- Gerontologische und geragogische Grundlagen
- Altersbilder, Altern aus medizinischer Sicht; Alter(n) und Ethik
- Biografiearbeit als Methode
- Lernprozesse mit älteren Menschen gestalten/begleiten
- Soziales und emotionales Lernen fördern
- Musik – Bewegung – Sprache – Rhythmik: eine vielfältige Methode zur individuellen Ausdrucksfähigkeit; musikalische Impulse zur Koordination und Kommunikation
- Bewegung im Alter – Psychomotorisches Training
- Demenz – Validation
- Über den Umgang mit hörgeschwächten Teilnehmer\*innen
- Weltanschauung und Spiritualität im Alter; Kraftquelle Glaube, Abschied und Trauerrituale
- Körper und Sprache
- Digitale Kompetenz
- Aufbau und Leitung von Gruppenstunden – Methodik/Didaktik
- Erste Hilfe bei älteren Menschen
- Hospitationen und Praxiseinsatz

## Referent\*innen

Markus Achatz, Peter Artl, Dr. med. Richard Gaugeler,  
Dipl.Pass Christine Görtschacher, Dr. Hubert Klingenberg,  
PT Christina Lausegger BSc, Mag.<sup>a</sup> Monika Mayr, Reinhold Pölsler,  
Fabian Smolnik, BA, DGKP Gerhard Spreitzer,  
Mitten im Leben-Gruppenleiter\*innen, Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner

## Termine

jeweils Freitag von 15 bis 21 Uhr und  
Samstag von 9 bis 18 Uhr

Ort: Stift St. Georgen am Längsee, Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

1. Modul: 7./8. Jänner 2022
2. Modul: 4./5. Feber 2022
3. Modul: 4./5. März 2022
4. Modul: 1./2. April 2022
5. Modul: 6./7. Mai 2022
6. Modul: 10./11. Juni 2022
7. Modul: 1./2. Juli 2022
8. Modul: 9./10. September 2022
9. Modul: 7./8. Oktober 2022
10. Modul: 4./5. November 2022
11. Modul: 2./3. Dezember 2022

## Berechtigung zur Gruppenleitung/zum Zertifikat:

Eine Anwesenheit von mindestens 80% inklusive Hospitationen, erfolgreicher Praxisarbeit und Absolvierung des Erste-Hilfe-Kurses wird mit dem Zertifikat für pädagogisch Tätige des Forums Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich bestätigt und im Rahmen der Weiterbildungsakademie Ö akkreditiert.

## Ihr Nutzen

Die Absolvierung des Lehrgangs berechtigt Sie, als Mitten im Leben-Gruppenleiter\*in des Katholischen Bildungswerks Kärnten tätig zu sein. Der Lehrgang befähigt Sie darüber hinaus, in einem entsprechenden beruflichen Umfeld oder in selbständiger Tätigkeit mit älteren Menschen zu arbeiten.